1. Siapakan 5 kalimat reflektif yang maknanya tentang

* -Keimanan keyakinan kepada Allah

Keimanan kepada Allah akan membuat kita mempunyai rambu rambu dalam berbuat, yakin ketika berbuat baik akan dibalas dengan kebaiakan, dan berbuat buruk akan dibalas dengan keburukan.

* -Keinsyafan atau pertaubatan

Allah itu maha pengampun, maka ketika kita sadar melakukan kesalahan bertaubatlah dan berusaha untuk tidak mengulangi lagi.

* -Kesyukuran

Sering kali syukur hanya saat mendapatkan materi yang berlebih, padahal jika kita amati banyak sekali yang bisa disyukuri seperti kesehatan dan keluarga yang selalu mengasihi.

* -Istiqomah

Istiqomah bukan hanya untuk ibadah, tetapi segala hal baik yang kita lakukan. Istiqomah lebih sulit daripada memulai hal baik yang baru.

* -Sabar

Ketika mengerjakan sesuatu jangan tergesa gesa dan ingin cepat mendapat hasilnya, sabar dulu karena semuanya punya proses.

* -Doadll

Berdoa kepada Allah lebih menenangkan daripada curthat sama siapapun, tanpa ada yang perlu ditutupi dan hebatnya Allah itu maha mendengar dan mengabulkan segala sesuatu.

* -Kalimat boleh kata-kata mutiara atau puisi reflektif

2. Susunlah rencana untuk memperbaiki diri, apa saja yang akan di lakukan?

Memperbaiki diri dimulai dari ibadah (hablu minallah): shalat tepat waktu, meluangkan waktu untuk shalat sunnah,membaca al-quran, puasa sunnah. Lalu hablu minannas: memperbaiki komunikasi dengan keluarga dan teman teman, mendengarkan masukan dan kritik yang membangu. Melakukan hal positif dan memiliki planning harian sehingga tidak membuang waktu. Olahraga dan konsumsi makanan sehag.

3. Buatlah daftar mimpi yang ingin dicapai dan bagaimana cara mencapainya, termasuk bagaimana cara mendekatkan diri pada Allah agar mimpi tercapai..

* Saya ingin menjadi fisioterapis yang dapat memberikan manfaat untuk banyak orang, saya ingin ilmu yang saya pelajari dari dulu sampai sekarang bisa berguna untuk diri saya dan orang lain. Saat ini cara saya untuk mencapainya dengan belajar, diskusi dengan teman-teman, mengikuti kegiatan yang positif. Pendekatan kepada Allah dengan memperbaiki ibadah.

4.Peserta melaksanakan sola tlail pada pukul 03.00